

Planificación Primera Semana Reto Mammoth Hunters

9 de enero de 2015

| Alimentos | Calorías | Carbohidratos | Grasas | Proteínas |
|---|--------------|---------------|------------|-------------|
| Desayuno | | | | |
| Carnizyme MTX – Proteína de carne, 2 scoops | 225 | 6g | 2g | 46g |
| Platanos, 1 pieza | 105 | 27g | 0g | 1g |
| Té Verde, 1 taza | 2 | 0g | 0g | 0g |
| Arándanos, 100 g | 42 | 6g | 1g | 1g |
| Huevo Duro- Mediano, 90 g | 141 | 1g | 10g | 13g |
| Almuerzo | | | | |
| Carne Picada Ternera, 250 gramos | 360 | 0g | 17g | 48g |
| Verdura – Champiñones Blancos Frescos, 100 gr | 22 | 3g | 0g | 3g |
| Aceite De Coco, 1.5 g | 13 | 0g | 1g | 0g |
| Cena | | | | |
| Crema De Puerros, 1 plato | 80 | 0g | 0g | 0g |
| Pavo (Natural) – Pavo, 150 g | 236 | 0g | 13g | 30g |
| Aceite De Coco, 1.5 g | 13 | 0g | 1g | 0g |
| Aperitivos | | | | |
| Té Verde, 1 taza | 2 | 0g | 0g | 0g |
| Nueces, 50 gr | 311 | 6g | 32g | 7g |
| Aguacate, 31 g | 44 | 2g | 4g | 0g |
| Carnizyme MTX – Proteína de carne, 1 scoop | 113 | 3g | 1g | 23g |
| TOTAL: | 1.709 | 54g | 82g | 172g |

IMPORTANTE: Estas cantidades son orientativas. Recuerda que el plan está basado en los cálculos realizados para mi persona y que deberá adaptarse a cada individuo según sus condiciones. PaleoSystem no se hace responsable del mal uso de esta información. Antes de empezar cualquier cambio en la alimentación es recomendable acudir a un especialista. Esta información es orientativa.